

Stærk bækkenbund med slyngetræning



Stor effekt
og let træning for
alle gravide

REGSTRUP
FYSIOTERAPI
stedet for krop & sundhed



Stærk bækkenbund inden fødslen

Som gravid er der grænser for, hvor lang tid du har lyst til at træne. Slyngetræning er effektiv også selv om du træner i kort tid.

Slyngetræning har fokus på

- ✓ Øvelserne foregår stående, liggende eller siddende på en bold. Træningen er skånsom og består af langsomme bevægelser.
- ✓ I både Tyskland, Sverige, Norge og Holland har slyngetræning i flere år været anerkendt som en effektiv træning af bækkenet.
- ✓ Alle gravide kan deltage i slyngetræning uanset vægt, kondition og fysisk form.

Øvelserne i slyngerne træner de muskler, der er på hårdt arbejde ved graviditeten, veerne og under fødslen.

- ✓ Slyngerne gør det væsentligt lettere at lave øvelser, der præcist retter sig mod bækkenbunden og de dybe mavemuskler.
- ✓ Det er vigtigt at træne bækkenbunden og de dybe mavemuskler, fordi de er yderst aktive under fødslen.

Ring til os på 59 47 12 13
- det vil du ikke fortryde...

Gratis prøvetime



Gravide, der træner i
slyngerne, kommer hurtigere
i form efter fødslen.

Ring til os på 59 47 12 13
- det vil du ikke fortryde...

 Find os på Facebook

REGSTRUP
FYSIOTERAPI
stedet for krop & sundhed



Hovedgaden 49
4420 Regstrup
Tlf.: 5947 1213
info@regstrupfys.dk
www.regstrupfys.dk